Ce site utilise des cookies provenant de Google afin de fournir ses services, personnaliser les annonces et analyser le trafic. Les informations relatives à votre utilisation du site sont partagées avec Google. En acceptant ce site, vous acceptez l'utilisation des cookies.

EN SAVOIR PLUS OK !

Pilates là gì? 5 bài tập Pilates giảm cân nhanh hiệu quả nhất

SHARE:

Các bạn biết Pilates là gì không? Pilates là bài tập mà rất nhiều người nổi tiếng luyện tập giảm cân. Hãy cùng Thể Hình Nam tìm hiểu ngay bạn nhé!

Pilates là gì? mà rất nhiều người nổi tiếng đều luyện tập như một bài tập giảm cân cực kỳ hiệu quả? Cùng áp dụng 5 bài tập Pilates giảm cân nhanh ngay bạn nhé!

Pilates là gì? - Pilates là bài tập giảm mỡ toàn cơ thể, hỗ trợ giảm cân và tăng cường sức mạnh thể chất, độ linh hoạt và tăng cường tinh thần cải thiện sức khỏe.

Lợi ích của bài tập Pilates:

- Nổi tiếng là bài tập giảm cân hiệu quả
- Trị đau lưng hiệu quả
- Giảm chảy xệ ở các vùng cơ (bụng, eo, đùi, cánh tay)
- Thư giãn các vùng cơ hay bị co rút (thắt lưng, vai, cổ)
- Giảm các vấn đề liên quan đến cột sống, giúp dẻo dai
- Rèn luyện ý chí và cân bằng trong cuộc sống
- Săn chắc cơ bắp, giúp cơ thể khỏe mạnh

Hiểu được Pilates là gì và lợi ích tuyệt vời của nó giờ bạn đã sẵn sàng cùng Thể Hình Nam áp dụng ngay 5 bài tập Pilates giảm cân nhanh hiệu quả nhất chưa nào?

1. Bài tập Pilates kéo với tạ

Pilates là gì - Bài tập Pilates kéo với tạ

Bắt đầu nằm phẳng trên bụng, chân khép lại với nhau và cánh tay đưa thẳng sang hai bên tạo thành hình chữ "T".

Giữ hai tạ và đưa cánh tay về phía sau dọc thẳng theo hông, đồng thời nâng đầu và ngực lên khỏi sàn. Sau đó quay lại vị trí ban đầu. Thực hiện 10 lần.

2. Bài tập Pilates chống đẩy

Pilates là gì - Bài tập Pilates chống đẩy

Bắt đầu ở tư thế plank khủy tay, nhún người thấp xuống sao cho ngực cách sàn tầm 3 cm. Sau đó quay lại vị trí ban đầu. Thực hiện 12-15 lần.

3. Bài tập Pilates lên xuống

Pilates là gì - Bài tập Pilates lên xuống

Bắt đầu ở tư thế plank với hai bàn tay chống thẳng, sau đó nhún người xuống từ từ thả từng tay xuống chống bằng khủy tay trở về tư thế plank chống khủy tay. Sau đó trở lại vị trí ban đầu. Thực hiện 10 lần mỗi bên.

4. Bài tập Pilates một bên

Pilates là gì - Bài tập Pilates một bên

Ngồi nghiêng người sang một bên (tư thế nàng tiên cá). Đầu gối khụy nhẹ với đầu gối chân phải chạm đầu gối trái. Một tay đặt thẳng trên chân, tay còn lại chống xuống sàn, lòng bàn tay phẳng với mặt sàn. Sau đó, nâng hông lên vòng tay qua đầu và quay lại vị trí ban đầu. Thực hiện 10 lần cho mỗi bên.

5. Bài tập Pilates kéo chân xuống

Pilates là gì - Bài tập Pilates kéo chân xuống

Bắt đầu ở tư thế plank chống thẳng tay, và đưa chân trái lên, chân phải chống bằng mũi chân. Sau đó đẩy người về phía trước và lặp lại 3 lần sau đó đổi chân. Lặp lại 8 vòng như vậy.

Hãy kiên trì tập luyện bài tập này mỗi ngày để có vóc dáng thon gọn và sức khỏe tốt bạn nhé!

NHÃN: Tập thể hình Tập thể hình tại nhà

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/pilates-la-gi-5-bai-tap-pilates-giam-can-nhanh-hieu-qua-nhat.html

COMMENTS

KhoeDep Youtube Channel

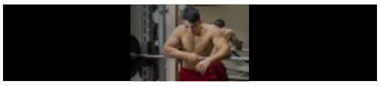
KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp
YouTube 1K

BÀI MỚI NHẤT

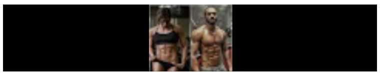
NHẠC THỂ HÌNH

Xem tất

XEM NHIỀU NHẤT

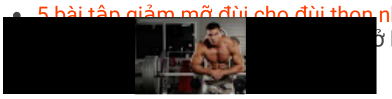


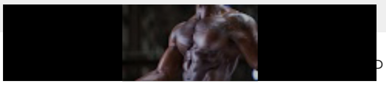
1
Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



- không dụng cụ tại nhà
  ở bụng cho nam vì mỡ bụng làm mất thẩm mĩ và…
- g da sâu bên trong
  Mặt nạ bột quế trị mụn chắc hẳn bạn đã được nghe nhiều. Bột quế không chỉ là gia…

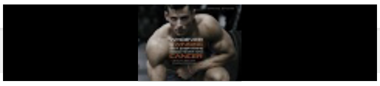
- p chân 15 phút mỗi ngày
  ớc của mọi cô gái, để tự tin diện váy/ quần…
- tay tại nhà số 1 hiện nay
  Bạn chưa bao giờ cảm thấy tự nhiên và hài lòng với vòng eo của mình? Bạn thường xuyên…
- 5 bài tập giảm mỡ đùi cho đùi thon nhanh nhất
  ở hữu đùi thon gọn, tự tin diện quần short hoặc…



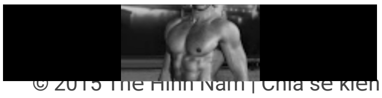


6

P A G E



Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

thức thể hình tốt nhất cho mọi người
All rights reserved.

Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->